

**PENGARUH PENAMBAHAN KINESIOTAPING SETELAH SENAM  
HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH  
PADA IBU HAMIL**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada  
Jurusan Fisioterapi Fakultas Kesehatan**

**Oleh:**

**ANNA SHABRINA**

**J 120 141 058**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PENAMBAHAN KINESIOTAPING SETELAH SENAM  
HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH  
PADA IBU HAMIL**

**PUBLIKASI ILMIAH**

oleh:

**ANNA SHABRINA**

**J 120 141 058**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



**Wahyuni, S.KM, S.Fis, M.Kes**


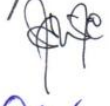

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH PENAMBAHAN KINESIOTAPING SETELAH SENAM  
HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH  
PADA IBU HAMIL**

**OLEH**  
**ANNA SHABRINA**  
**J 120 141 058**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**  
**Fakultas Kesehatan**  
**Universitas Muhammadiyah Surakarta**  
**Pada hari Senin, 23 Mei 2016**  
**dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji:**

- |                                                                        |                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Wahyuni, S.KM, S.Fis, M.Kes<br>(Ketua Dewan Penguji)                | (  ) |
| 2. Yulisna Mutia Sari, M.Sc (GRS)<br>(Anggota 1 Dewan Penguji)         | (  ) |
| 3. Dwi Rosella Komalasari, S.Fis., M.Fis<br>(Anggota II Dewan Penguji) | (  ) |

**Dekan**



  
Dr. Suwaji, M.Kes

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, Mei 2016

Penulis



**ANNA SHABRINA**

**J 120 141 058**

## ABSTRAK

### “PENGARUH PENAMBAHAN KINESIOTAPING SETELAH SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL”

(Dibimbing Oleh: Wahyuni, S.Fis., M.Kes)

**Latar Belakang:** Saat masa kehamilan terjadi banyak perubahan pada tubuh sehingga timbul beberapa rasa ketidaknyamanan, sakit dan nyeri. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil. Tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dialami sepanjang masa kehamilan hingga periode pascanatal. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui pengaruh penambahan kinesiotaping setelah senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. **Manfaat Penelitian:** Dapat mengetahui pengaruh penambahan kinesiotaping setelah senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan pendekatan *quasi eksperimental* dan desain penelitian *pre and post test two group design*. Teknik pengambilan sample secara *Purposive Sampling*. Jumlah sample 14 ibu hamil. **Hasil penelitian:** Ada pengaruh penambahan Kinesiotaping setelah senam hamil setelah dilakukan uji wilcoxon diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,018 sedangkan pada kelompok senam hamil diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0,018. Uji Mann Whitney diperoleh nilai pada penurunan nyeri tekan hasil Asymp. Sig (2-tailed) = 0,018 (Asymp. Sig (2-tailed) < 0,05) yang berarti ada perbedaan pengaruh antara senam hamil dan Kinesiotaping setelah senam hamil. **Kesimpulan:** Ada pengaruh penambahan Kinesiotaping setelah senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** Kinesiotaping setelah senam hamil, Nyeri punggung bawah ibu hamil.

## ABSTRACT

### **“THE EFFECT OF THE ADDITION OF KINESIOTAPING AFTER GYMNASTICS PREGNANT TO REDUCE LOWER BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN”**

**(Counseled by: Wahyuni, S. Fis., M.Kes)**

**Background:** during the pregnancy happened many changes on the body so that there arose some sense of discomfort, aches and pains. Back pain is a nuisance that many experienced by pregnant women. Not only occur on particular trimester, but experienced throughout pregnancy until the pscanatal period. **Research objectives:** to know the influence of addition of kinesiotaping after gymnastics pregnant to reduce lower back pain in pregnant women. **The benefits of research:** be aware of the influence of the addition of kinesiotaping after gymnastics pregnant to reduce lower back paint in pregnant women. **Research method:** this type of research was quasi experimental approaches with experiment and design research pre and post test two group design. Sample retrieval techniques in Purposive Sampling. The number of 14 samples of pregnant women. **Result of research:** there is the influence of the addition of kinesiotaping after gymnastics pregnant after a test done wilcoxon retrieved value Asymp. SIG (2-tailed) Group of 0,018 = while pregnant gymnastics retrieved value Asymp. SIG (2 – tailed) of 0.018 = Mann Whitney test obtained value to decrease pain press Asymp results. SIG (2 – tailed) < 0.05 ) which means there is a difference between the influence of calisthenics gymnastics after Kinesiotaping pregnant and pregnant. **Conclusin:** there is the influence of the addition of Kinesiotaping after gymnastics pregnant to reduce lower back pain in pregnant womwn.

**Keywords:** Kinesiotaping after gymnastics pregnant, lower back pain of pregnant women.

## 1. PENDAHULUAN

Seorang wanita saat masa kehamilan terjadi banyak perubahan pada tubuhnya sehingga tidak mengejutkan bila timbul beberapa rasa ketidaknyamanan, sakit dan nyeri (Nolan, 2003). Kondisi itu sudah di firmankan oleh Allah Ta'ala dalam Qs. Luqman ayat 14:

..... حَمَلَتْهُ أُمُّحَمَلَتُهُ أُمُّهُوْهَنَا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ.....

Artinya:

*“..... Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun ....”*

Kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi juga berhubungan dengan aspek-aspek emosi dalam kehamilan (Walsh, 2007). Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pascanatal (Fraser, 2009).

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi sekitar 50% di Inggris dan Skandinavia, sedangkan di Australia mendekati 70% (Eileen, 2007). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mudayyah tahun 2010 di Bidan Praktik Swasta (BPS) Siti Halimah Kabupaten Lamongan dari 12 responden ibu hamil ditemukan 10 responden (83 %) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan 2 responden (17%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung (Mudayyah, 2010).

Faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksin terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung terdahulu. Pertumbuhan uterus yang sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligamen penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Ada

kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligamen tersebut (Fraser, 2009).

Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Pada kondisi ini, sebaiknya ibu dirujuk pada seorang ahli fisioterapi kesehatan wanita untuk mendapatkan pengkajian individu, yang mungkin perlu dilakukannya rehabilitasi yang tepat untuk melatih otot postural dan mengembalikan kemandirian pelvis (Eileen, 2007).

Kinesiotaping saat ini dianggap oleh ahli fisioterapi sebagai metode pendukung rehabilitasi dan modulasi beberapa proses fisiologis. Hal ini digunakan dalam ortopedi dan kedokteran olahraga. Metode sensorik ini meningkatkan aktivitas sistem limfatik dan mekanisme analgesik endogen serta meningkatkan mikrosirkulasi. Kinesiotaping pada sendi dapat meningkatkan stabilitas mekanik pada sendi secara langsung, tetapi juga dapat meningkatkan sinyal propioseptif yang dianggap penting dalam regulasi dari tonus otot yang membantu menjamin stabilitas. Teknik kinesiotaping mengurangi spame otot yang akut dan kronis, oedema dan nyeri (Sabbour, 2011).

Menurut penelitian dari Jeffcoat (2008) senam hamil efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah, sedangkan menurut penelitian dari Sabbour (2011) kinesiotaping efektif mengurangi nyeri punggung bawah. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2012), yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian *Back exercise* disertai penggunaan Kinesiotaping terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

## **2. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen (penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu perlakuan terhadap subjek) dengan



pendekatan *quasi eksperimental* (karena peneliti tidak bisa mengendalikan model penelitian sepenuhnya) dengan desain penelitian *pre and post test two group design*

Tempat pelaksanaan penelitian ini di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Adapun pelaksanaan penelitian ini pada bulan April 2015. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trisemester III yang mengikuti kegiatan senam hamil secara rutin di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Dengan total populasi 17 ibu hamil.

Sample yang digunakan 14 ibu hamil dengan pengambilan sampel berdasarkan metode *Purposive Sampling*, yaitu sampel dipilih dari populasi berdasarkan pertimbangan Kriteria Inklusi, Kriteria Eksklusi, dan Kriteria Drop Out.

Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah senam hamil dan kinesiotaping. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Setelah data terkumpul, maka dilakukan analisis data statistik. Nilai (skor) dari VAS berupa skala rasio. Data tidak berdistribusi normal maka uji statistik yang digunakan adalah *non-parametric tes*. Uji hipotesis untuk *pre test* dan *post test* kelompok I menggunakan *Wilcoxon test*. Uji hipotesis untuk *pre test* dan *post test* kelompok II menggunakan *Wilcoxon test*. Uji hipotesis untuk menyatakan perbedaan sesudah perlakuan (*post test*) antara kelompok I dan kelompok II dengan menggunakan *Mann whitney test*.

### **3. HASIL PENELITIAN**

Senam hamil berdurasi  $\pm 1$  jam ini diikuti oleh ibu hamil dengan kehamilan trimester III. Jumlah anggota senam hamil sebanyak 17 ibu hamil dimana 80% dengan keluhan nyeri punggung bawah. Sedangkan jumlah ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 14 pasien dan dijadikan dua kelompok, kelompok I adalah pasien senam hamil sedang kelompok II pasien

dengan penambahan kinesiotalaping setelah senam hamil. Karakteristik responden dideskripsikan menurut usia ibu hamil, usia kehamilan, dan nilai skala nyeri.

Dari hasil uji pengaruh menunjukkan bahwa sebelum perlakuan dan setelah perlakuan metode senam hamil signifikan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, karena memiliki nilai Asymp. Sig (2-tailed)= 0,018. Dan begitu pula dengan pemberian perlakuan metode Kinesiotalaping setelah senam hamil adalah signifikan karena memiliki nilai Asymp. Sig (2-tailed)= 0,028. Sehingga, diperoleh kesimpulan bahwa penambahan Kinesiotalaping setelah senam hamil efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Sedangkandari hasil uji beda pengaruh menunjukkan pada penurunan nyeri tekan = 0,018 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara senam hamil dan Kinesiotalaping setelah senam hamil. Sedangkan pada penurunan nyeri diam = 0,266 dan nyeri gerak hasil = 0,651 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan.

#### **4. PENUTUP**

##### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 2 – 23 April 2016 dengan responden ibu hamil yang mengikuti senam hamil di Rumah sakit PKU Muhammadiyah Surakarta, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan ada pengaruh penambahan kinesiotalaping setelah senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil .

Pada penurunan nyeri tekan ada perbedaan pengaruh senam hamil dan penambahan kinesiotalaping setelah senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Sedangkan pada penurunan nyeri diam dan nyeri gerak tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan untuk penambahan Kinesiotalaping setelah senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

## 4.2 Saran

(1) Bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dapat diberikan penambahankinesiotaping setelah senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung bawah. (2) Bagi Peneliti Selanjutnya hendaknya penelitian selanjutnya dapat menambah jumlah sampel penelitian, waktu penelitian dan menambah metode baru dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Sabbour and Omar H. 2011. The Effect of Kinesiotaping Therapy Augmented with Pelvic Tilting Exercises on Low Back Pain in Primigravidas During the Third Trimester. *Bull Fac. Ph. Th. Cairo Univ.* Vol 16. No 1. Jan 2011.
- Eileen, Brayshaw. 2007. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta : EGC
- Fraser, Diane M. 2009. *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : EGC
- Jeffcoat, Heather. 2008. Childbirth Educatioun. *International journal*. Vol. 23. No.3. september 2008.
- Mudayyah, Siti. 2010. *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Nyeri Punggung Dengan Perilaku Ibu Dalam Mengatasi NyeriPunggung di BPS Siti Halimah, Amd Keb Ds. Surabayan Sukodadi Lamongan*. Lamongan: Jurnal Surya
- Nolan, Mary. 2003. *Kehamilan dan Melahirkan*. Jakarta : Arcan
- Prabowo, Eko dan Wahyuni . 2012. Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3. *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1979-7621, Vol. 5, No. 2, Desember 2012: 119 – 129
- Walsh, Linda V. 2007. *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta : EGC